

A TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTERMINOLÓGIA

BÉLY MIKLÓS

Közlésre érkezett: 1970. január 7.*

I. Alapfogalmak

Nálunk kb. 15 ezer pedagógus — óvodától az egyetemig másfél millió tanulót — 12—16 éven át testnevelésre és sportra oktat. A sok százezer felnőtt sportoló mellett a testedzők száma is állandóan növekszik, és több millió a szurkoló. Társadalmunkban a testnevelés és a sport mozgalommá fejlődött, államunk jelentős mértékben anyagilag is dotálja. Tehát a testnevelés és a sport irányban tartása és hatékonyságának fokozása folyamatos feladatunk.

Minthogy a testnevelés- és sportoktatás tárgya a mozgásfeladat technikája, ezért a beszéddel közölt ismeret végtelenül jelentős. A tanulóknak, valamint a felnőtt sportolóknak pontosan és egyértelműen tudniuk kell, hogy mit miért csinálnak és azt hogyan kell végrehajtaniuk. Az ilyen igényű testnevelő- és sportpedagógia az oktató, a nevelő és a képző eredmények hatékonyságát döntően meghatározza. Jelentős ez azért, mert a testnevelés és a sportolás eredményei — a személyiséget formáló eredmények közvetlenül — a szellemi és a fizikai munkában anyagi erővé válhatnak. Tehát egyéni és társadalmi igény is indokolja, hogy ne csak a pedagógusok és az edzők ismerjék, hanem a diákok és a felnőtt sportolók, sőt a testedzők és a szurkolók egyértelműen megértsék a testnevelés és sport szaknyelvét.

Ilyen megfontolások alapján figyelembe kell vennünk, hogy a testnevelés és sport állandó fejlődésekor szókinccse új szavakkal gyarapszik. A használt szavak egy részének jelentése pedig a gyakorlat és az elmélet hatására változik és fejlődik, sőt egy szónak többféle jelentése is kialakul; más szavak és jelentésváltozások elavulnak — azokat már nem használjuk.

A testnevelés- és sportterminológia tárgyalását célszerű három fejezetben összefoglalni: I. Alapfogalmak. II. Technika. Taktika. Erőnlét. III. Módszer. Szervezés.

Az alábbi I. fejezetben közölt kezdeményezés csak az alapfogalmakhoz tartozó jelentősebb szavak jelentésének lényegét meghatározó jellemzők-

* Közlésre javasolta Markos Tibor megbízott tanszékvezető felterjesztése alapján dr. Mátrai Tibor, a Tudományos Bizottság elnöke

kel foglalkozik. Egy szó különféle jellemzőire, többféle jelentésére, illetve a szó jelentésváltozataira a számozás utal.

A közölt anyag természetesen csak tervezet. Egyáltalán nem valamilyen „végső szöveg”, még kevésbé a múlandó definíciók gyűjteménye. A választott irodalmi műfaj struktúrája bár szokatlan, de tartalma — úgy gondolom — meggondolkoztató. Alkalmas a bírálatra, hiányosságainak számbavételére, valamint az alapfogalmak szükséges és elégséges, de egzakt jellemzőinek folyamatos finomítására. Ugyanakkor már ez a fejezet tükrözi, hogy testnevelés- és sportkultúránk szókincse milyen gigantikus méretekben fejlődött a felszabadulás óta. Az elmúlt negyed évszázad alatt szókincsünk jelentésfejlődése is felgyorsult, amit tudományos szemléletünk megerősödése elősegített.

Ez a terminológiai tervezet meggondolkoztató azért is, mert állásfoglalásra, véleményalkotásra ösztönöz, sőt a kételyeket tisztázhatja, a tudományos szemléletet megerősíti, az ehhez szükséges tudományos tények bizonyító erejének érvényesülését igényli stb.

Tehát ez a vitaanyag a szakvélemények és ellenvélemények dialógusát megtermékenyítheti. Szakkörökben az ilyen tendenciák érvényesítésével a gyakorlati és az elméleti munkánkat elemezzük, ellenőrizzük, értékeljük, tervezzük és továbbfejlesztjük.

A testnevelés- és sportterminológia differenciálódása és állandó finomítása szükséges, hogy a gyakorlat fejlődő eredményeivel az elmélet tartalmát formáló terminológia szinkronba jusson. A gyakorlat és az elmélet dialektikus érvényesítése azért is jelentős, mert terminológiánk logikai rendszere és a tudományos tényekkel igazolt tartalma milliók gondolkodásában — így vagy úgy — szerephez jut. Ma már nem túlzás az a kívánság, hogy a tudományos igényű testnevelés- és sportterminológia szemlélete a közgondolkodásban és a köznyelvben fokozottabb mértékben érvényesüljön és ez is a gyakorlat különféle eredményeinek kibontakoztatását elősegítse.

— Mit tehetünk ennek érdekében?

A jövőben fokozottabb mértékben törekedjünk, hogy *Lenin* ismeretelméletének spirális útján haladó testnevelésünk és sportunk dinamizmusa, a testnevelés és sport gyakorlatának lényeges újabb jellemzőit — mint a különféle legújabb elméleti megállapításokat — érvényesítse. Így a gyakorlat eredményei kezdeményezik a terminológia megfelelő finomítását is, hogy annak tartalma a gyakorlatra visszakapcsolva, mint lendítőerő, a magasabb szintű eredmények elérését elősegítse. A terminológiának ezzel a funkciójával összefüggésben a gyakorlatban és az elméletben fellelhető hibák javítása hatásosabb lesz, a visszahúzó hagyományok erejüket veszítik, a testnevelés és sport tudományos szemléletét megerősítjük, szaknyelvünk egzaktabb és közérthetőbb lesz.

*

Állóképes a huzamosabb időig tartó erő kifejtés.

— *teljesítőképeség* (1) a konkrét mozgásfeladat technikájának huzamos időn át tartó és állandó értékű teljesítményéhez szükséges komplex képesség; (2) erőnlét; (3) kondíció.

Cselekvés konkrét cél elérése érdekében végzett testgyakorlat.

-*siker* a testgyakorlat teljesítményével elért eredmények következményeként jelentkező érzelmi átélés.

Csúcs (1) valamely versenyszámban hitelesített legjobb eredmény; (2) rekord.

-*tartó* (1) aki a csúcseredményt teljesítette; (2) rekorder.

Edzés (1) a sportoktatás alapvető szervezeti formája; (2) a sportági technika és taktika oktatásakor a képző és nevelő feladatok megoldásának egyik hatásos módszere; (3) a sportági teljesítményre történő technikai, taktikai és erőnléti felkészítés; (4) a sporttudás-szint fejlesztésére alkalmas pedagógiai eljárás; (5) a fizikai ellenállóképességek fejlesztésének módszere; (6) a tréning.

-*rendszer* a testgyakorlati ág céljának, feladatainak, alapelveinek érvényesítésével kialakított és az edzési feladatok követelményei szerint csoportosított testgyakorlati mozgásanyag-rendszer.

-*módszer* az a tevékenységi mód, ahogyan az edzésrendszer felhasználásával az adott környezetben és sportolókkal a sportági felkészítés oktatással, neveléssel történik.

Túl- az optimálisnál nagyobb terheléssel végzett edzés, ami teljesítménycsökkenéshez, sőt letöréshez vezethet.

Keret- általában az élsportolókból alakított válogatott kerettel végzett oktató, nevelő és képző tevékenység.

Technikai — az egyéni, illetve a csapattechnika javításával a teljesítmény fokozásának módszere.

Taktikai — a taktikai feladatok technikai megoldásával végzett képzés.

Erőnléti — az állóképes-teljesítőképesség fejlesztése érdekében magasfokú, de még teljesíthető pszichofiziológiai igénybevétellel történő teljesítményre nevelés.

Edzettség (1) az erőnlét és a technikai valamint taktikai tudásszint; (2) a sportoló felkészültségének mértéke; (3) klimatikus változásokkal szemben a szervezet ellenállóképességének mértéke.

Élmény a testnevelés és sporttevékenységek hatására a személyiségben kialakuló pszichés átélés.

Emóció (1) pszichés funkció; (2) pszichés energia; (3) általában a testnevelő- és sporttevékenység döntő szakaszában jelentkező érzelmi, főleg hangulati, indulati és szenvedélyen alapuló pillanatnyi effektus, ami az egyéni teljesítőképesség maximális kifejtését elősegítheti, de ronthatja is azt.

Energia erő.

Izom- (1) izomerő; (2) az izmok fiziológias funkciójával kifejtett erő.

Akarati — (1) akaraterő; (2) az akarat pszichés funkciójával kifejtett erő.

Fiziológias — a képességek hatékonyságához szükséges, a szervek és szervrendszerek funkcióival kifejtett erő; (2) a képesség fiziológias összetevője.

Pszichés — (1) a képességek hatékonyságához szükséges, a szervek és

szervrendszerek működtetésével kifejtett erő; (2) a képesség pszichés összetevője; (3) pszichikai.

Eredmény (1) a teljesítménnyel elért különféle értékek; (2) a teljesítmény cm, g, sec mértékegységgel kifejezett abszolút értéke; (3) a versenyben elért helyezés számának és a mérkőzés számszerű eredményének relatív értéke; (4) a testnevelő- és sporttevékenység hatására a személyiségben létrejött pszichofizikai változások nevelő értéke; (5) észleléssel megállapított technikai és taktikai tudásszint értéke; (6) az erőnlét fejlettségének értéke; (7) a technikai és taktikai tudásban, valamint az erőnlétben elért fejlődés értéke; (8) az edzettség értékszintje; (9) a testnevelő- és sporttevékenységgel megszerezhető anyagi és erkölcsi ösztönzők értéke; (10) a nézőkben, illetve a szurkolókban létrejött pszichés átélés hatásértéke.

Erőnlét (1) komplex-képesség; (2) az edzettség egyik összetevője; (3) az állóképes-teljesítőképesség; (4) kondíció.

Érzékelés (1) a külső környezeti ingereknek érzékszerveinkkel történő észlelő-megfigyelése; (2) a belső, fiziológias funkciók észlelése.

Felkészítés (1) versenyre, mérkőzésre történő pszichofizikai előkészítés; (2) a versenyző, illetve játékos formájának időzítése.

Forma (1) a versenyre időzített optimális erőnlét; (2) a versenyző legjobb teljesítményének kifejtésére beállított erőnlét; (3) az optimális erőnlét érvényesítésének lehetősége; (4) a versenyre-kész edzettség; (5) fitt kondíció; (6) fitt.

— *ingadozás* (1) a változó erőnlét; (2) a változó teljesítmény oka; (3) a bizonytalan tudás egyik magyarázata; (4) a hiányos felkészítés következménye; (5) a negatív értékű pszichés erők hatása; (6) az anyagi vagy erkölcsi ösztönző erők hiányának következménye; (7) a negatív értékű motívumok érvényesülésének eredménye.

Gimnasztika (1) testgyakorlati fajta, aminek tartalma testedző feladatok megoldására szerkesztett szabad-, kézi-szer- és szergyakorlatok; (2) a testnevelés egyik eszköze; (3) a sportági edzést kiegészítő gyakorlatok; (4) a gimnasztika gyakorlatainak gyakorlása; (5) testedző tevékenység.

— *ága* az önálló, a sajátos részfeladatok megoldására stilizált gyakorlatok rendszere és módszere: a nevelő-, gyógy-, bemutató-, modern-, esztétikai, kozmetikai, sportági, katonai, víz alatti, akrobatikus, egyperces stb. gimnasztika.

— *területe* az a helyszín, ahol a gimnasztika ágait alkalmazzák: az iskola, kórház, üzem, műhely, szoba stb.

Tanórai — amit és ahogyan a testnevelési órán alkalmaznak.

Ismeret a tanulással fejlesztett teljesítőképesség.

Technikai — (1) a mozgásfeladat teljesítéséhez szükséges teljesítőképesség; (2) az erőnléti követelményeket is teljesítő teljesítőképesség.

Taktikai — a taktika pszichés szerveződéséhez és annak technikai végrehajtásához szükséges teljesítőképesség.

Honvédelmi — (1) meghatározott óraszámban az iskolai testnevelési órán oktatott honvédelmi tudnivalók; (2) a honvédelem tárgyköréből elsajátított tudás.

Játék (1) testgyakorlati fajta, aminek tartalma a testnevelési és sportjáték; (2) testedző tevékenység; (3) szervezeti forma.

— *célja* a sport céljával megegyezik.

Testnevelési — a mozgásfeladatokkal szabályozott vetélkedő.

Sport- a nemzetközi játékszabályokkal szervezett és országos szakszövetséggel irányított olyan sportág, aminek teljesítményét a mérkőzés eredménye határozza meg.

Tanórai — az amelyik és ahogyan a testnevelési órán szerepel.

Készség (1) a konkrét mozgásfeladat technikájának automatizált komponense; (2) a központi idegrendszerben kialakított feltételes reflexlánc funkciójának eredménye, ami a technika részcselekvéseinek a tudat ellenőrzése nélkül történő végrehajtását lehetővé teszi; (3) a technika dinamikus sztereotípiája; (4) az ügyesség egyik összetevője.

Képesség konkrét mozgásfeladat technikájának pszichés szerveződését kialakító, azt végrehajtó és a teljesítményét meghatározó pszichofiziológiai energia, ami a környezeti ingerekkel összefüggésben a pszichés és a fiziológias funkciók kölcsönhatásának az eredménye.

— *környezeti összetevői* a mozgásfeladat sikeres megoldásakor érvényesülő külső ingerek.

— *pszichés összetevői* a környezeti ingerek észlelésével összhangban, a technika pszichés szerveződését kialakító, a cselekvés fiziológias összetevőit aktivizáló, továbbá azok sikerét elősegítő pszichés funkciók energiája.

— *fiziológias összetevői* a technika végrehajtásához szükséges szervek és szervrendszerek fiziológias funkcióinak energiája.

Teljesítő- (1) a konkrét mozgásfeladat technikájának teljesítményéhez szükséges komplex-képesség; (2) a teljesítményhez szükséges tudás.

Komplex- az olyan, amelyiknek több, különféle, de egymással kölcsönhatásban érvényesülő pszichés és fiziológias összetevője van, amelyeknek funkciói a konkrét testgyakorlat technikájának teljesítményét döntően meghatározzák.

Képzés a technika készségének kialakításához szükséges és azzal összefüggésben, a teljesítmény nagyságát döntően meghatározó teljesítő-képesség fokozására irányuló oktató-nevelő tevékenység.

Képzettség (1) a testgyakorlat technikai és taktikai készségeinek kialakításával kölcsönhatásban fejlesztett állóképes-teljesítő-képesség értéke és változott viszonyok között történő alkalmazásának tudásszintje; (2) meghatározott testgyakorlathoz szükséges mozgáskultúra fejlettségének értéke.

Mérkőzés a sportjátékok nemzetközi szabályaiban meghatározott versenyforma.

Mozgás a test és a testrészek hely- és helyzetváltoztatása.

— *formája* (1) a mozgásforma; (2) a mozgás technikája; (3) a mozgás-mód; (4) az a mechanikai szerkezet, ahogyan a mozgás tartalma térben és időben megvalósul.

— *anyag* meghatározott szempontok szerint kiválasztott és szerkesztett mozgások.

— *anyag-rendszer* sajátos szempontok szerint csoportosított mozgás-anyag.

-*igény* (1) a mozgás szükségességének a vágya; (2) a testnevelő- és sporttevékenység egyik pszichés ösztönzője; (3) motívum; (4) pszichés energia.

-*kultúra* (1) a mozgásműveltség; (2) meghatározott munkakörhöz, illetve testgyakorlati ág technikájához szükséges teljesítőképesség; (3) valamelyik testgyakorlati ághoz szükséges edzettség.

-*forma-változat* (1) egy mozgásfeladat többféle mozgásformával történő végrehajtásának tipikus módja; (2) a technika tipikus változata; (3) stílus.

-*feladat* (1) testgyakorlat; (2) testgyakorlati mozgáskövetelmény, amit szabad elhatározással megválasztott célszerű, ötletes, egyéni technikával lehet megoldani; (3) helyzetmegoldás; (4) pillanatnyi helyzet tisztázása; (5) a taktika technikája.

-*tevékenység* rendszeresen, tartósan és folyamatosan végzett cselekvés.

-*hiány* (1) az egyoldalú szellemi munka és zárt helyiségben az ülő életmód következménye miatt jelentkező állapot, ami az egyes szervek és szervrendszerek fejlődését korlátozhatja, és azok funkcionális zavarát előidézheti; (2) testedzésre ösztönző érzés.

-*forma meghatározója* a mozgás szerkezete: kiterjedése, iránya, terjedelme, sebessége, tempója és ritmusa.

— *iránya* az útvonala.

— *terjedelme* a mozgás megkezdésétől a befejezéséig megtett út nagysága.

— *sebessége* a mozgásidő és a megtett út viszonya.

— *tempója* az időegység alatt megtett mozgáselemek, ciklikus mozgáskor a ciklusok száma.

— *ritmusa* a jelentős mozgáselemek erő kifejtéssel történő végrehajtásakor észlelhető dinamikus löktetés.

Motiváció a motívumok érvényesülésének folyamata.

Motívum (1) pszichés funkció; (2) a technika teljesítményére ösztönző pszichés energia; (3) a mozgásfeladat végrehajtásakor a cselekvés akarati indítékainak aktivizálásával a teljesítőképességet optimális technika végrehajtására ösztönző erő; (4) a versenyző maximális teljesítményéhez szükséges forma kialakítását elősegítő pszichés ösztönző erő.

-*pár* ellentétes érzelmi jelenség, ami azonban nem a motívumok pozitív és negatív értékű polarizálódását jelenti: lelkesedés—elkeseredés, ujjongás—csüggedés, mozgásigény—mozgásundor, ösztönzés—lehangolás, szeretet—gyűlölet, szereplési vágy—elzárkózás, öröm—szomorúság, megnyugvás—nyugtalanlás, feloldódás—szorongás, felelősségtudat—felelőtlenység, siker—sikertelenség, elégedettség—elégedetlenség, tettvágy—közömbösség, bátorság—félelem.

Pozitív — a cselekvéssikert elősegíti.

Negatív — a cselekvéssikert gátolja.

Motiválás a testnevelő- és sporttevékenység teljesítményének fokozása érdekében a pozitív motívumok érvényesülését biztosító nevelő módszerek alkalmazása.

Motívumok harca a negatív és pozitív motívumok dialektikus ellentmondásainak feloldása.

Pszichikus (1) lelki; (2) pszichés.

— *energia* (1) pszichés erő; (2) lelki ösztönző erő; (3) drive.

Pszichofiziológiai a fiziológiai és pszichológiai funkciók kölcsönhatásainak érvényesülése.

— *energia* a technika teljesítményéhez szükséges erő.

Pszichofizikai (1) testi és lelki; (2) szervi és lelki.

— *tulajdonságok* a személyiség meghatározásában jelentős szervi: morfológiai, anatómiai, fiziológiai, továbbá lelki sajátosságok.

Sport (1) testgyakorlati fajta; (2) sportágakkal végzett versenyzés; (3) testedző tevékenység; (4) sportági edzés; (5) versenyzés; (6) testkultúra önkéntesen vállalt összetevője; (7) a testnevelés egyik eszköze; (8) sportág; (9) sportok; (10) sportjátékok; (11) sportolás.

— *célja* (1) győzelem; (2) teljesítményre törekvés; (3) eredmények javítása; (4) nevelőhatások érvényesítése; (5) anyagi javak megszerzése; (6) erkölcsi megbecsülés kiérdemlése; (7) szórakozás; (8) szórakoztatás; (9) magunk mutatása; (10) testedzés; (11) a testkultúra fejlesztése.

— *ág* (1) egy sport; (2) egy sportjáték; (3) testgyakorlati ág.

— *fajta* (1) versenysport: él- és tömeg-, egyéni és csapat, szabadtéri és terem-, téli és nyári sport stb.; (2) testedző sport: nem versenyzés, hanem elsősorban szórakozás és egészségi célból végzett sporttevékenység.

— *élet* (1) meghatározott területen, adott időszakban és társadalmi formák között a sporttényezők érvényesülése; (2) a sportkultúra fejlettségére történő utalás.

— *szeretet* (1) pszichés energia; (2) motívum; (3) a sportolási igény érzelmi összetevője.

— *tevékenység* tartósan, folyamatosan, rendszeresen végzett sportolás.

— *kultúra* a sport tényezőinek fejlettségi szintje, ami a testkultúra egyik összetevője.

Tanórai — az a sport, ami és ahogyan a testnevelési órán alkalmazásra kerül.

Tanórán kívüli — a tanulók testnevelési órán kívüli sportja az iskolai sportkörben és az iskolán kívüli sportszakosztályokban.

Él- (1) a sportági teljesítmény alapján kiválasztott legeredményesebb versenyzők felkészítésének módja; (2) válogatottak sportja; (3) minőségi sport.

Tömeg- az egyes sportágak élsportolói mellett a többi versenyző és a sportoló testedzők sportja.

Sportok (1) a sportágak; (2) sportjátékok; (3) sportágak és sportjátékok.

Sportolási igény (1) általában biológiai szükségérzésből eredő mozgásvágy értelmi belátása; (2) a sportszeretet motívumának értelmi következménye.

Stílus (1) a testgyakorlat technikájának tipikus változata; (2) a testnevelő és sporttevékenységben az egyén, a csapat és a közösség jellemző magatartása, amit a sajátos személyiségtulajdonságok meghatároznak.

Tanterv állami okmány.

Testnevelési — a testnevelés feladatain kívül a testnevelési órák oktatási anyagát és követelményeit osztályok szerinti csoportosításban tartalmazza.

Taktika adott helyzetet és körülményeket a szabályok betartásával eredményesen kihasználó feladatmegoldás módja.

Technika (1) a testgyakorlat mozgásformája; (2) a cselekvésmód; (3) a cselekvés mozgásformájának automatizált végrehajtása; (4) a testnevelés és sportoktatás tárgya; (5) a testgyakorlat teljesítményének mozgásformai meghatározója; (6) a testgyakorlat mozgásformájának tipikus változata, pl.: átlépő-, ollózó-, guruló-, hasmánt-, bukó-guruló-, Fasbury-stílus; (7) a taktika végrehajtásának mozgásformája; (8) a játékhelyzet tisztázásának cselekvésmódja.

— *tipikus változata* (1) egy testgyakorlat jellemző és különféle mechanikai szerkezetű mozgásformája; (2) a stílus.

— *gyakorlása* (1) az edzés egyik módszere; (2) a mozgástanulás alapvető módja; (3) a készség kialakításának hatásos módszere; (4) a mozgás-készség kialakításához szükséges különféle képességek fejlesztésének egyik hagyományos módja.

— *elsajátítása* (1) a testnevelés- és sportpedagógia egyik jelentős eredménye; (2) a sportági mozgásműveltséghez szükséges technikai képzettségi szint emelése; (3) a sporttudás egyik meghatározója.

— *oktatása* (1) a technika edzése; (2) a technika elsajátítását eredményező pedagógiai eljárás; (3) a technikával elért teljesítményhez szükséges készség javítása, a hozzá szükséges képességek fejlesztésével kölcsönhatásban.

— *javítása* (1) a technika oktatásának egyik feladata; (2) a teljesítőképes technika fejlesztésének előfeltétele; (3) az erőnléti edzés alapja.

Stílusos — a testgyakorlat technikájának tipikus változata.

Tetszetős — a mozgásfeladat változatos, meglepő, izgalmas és eredményes rész-cselekvésekkel történő egyéni megoldása.

Eredményes — a teljesítményre képes mozgásforma.

Gazdaságos — a képességek szükséges és elégséges mértékű igénybevételével végzett mozgásforma.

Ideális — (1) biomechanikai megfontolások alapján szerkesztett leg-eredményesebb mozgásforma-változat lehetősége, aminek végrehajtásához azonban egészen különleges pszichofizikai tulajdonságok és képességek szükségesek; (2) eszményi stílus.

Csiszolatlan — hibák miatt akadozva végzett mozgásforma.

Hibás — az eredménytelen teljesítmény egyik oka.

Technikai (1) technikára történő utalás; (2) kosárlabdában technikai hiba.

— *elem* a testgyakorlat helyzetei és rész-cselekvései: a mozgáselem, mozdulat, mozzanat, elmozdulás.

— *megoldás* (1) a mozgásfeladat teljesítésére választott cselekvésmód; (2) a taktika technikájának megoldása; (3) a játékhelyzet kihasználásának cselekvésmódja; (4) a helyzet tisztázása.

— *virtuozitás* a mozgásfeladat ötletes, egyéni megoldása, amit magas szintű ügyességgel megoldott teljesítőképesség biztosít.

— *főlény* az ellenfélnél eredményesebb technikai tudás.

— *bravúr* olyan sikeres mozgásformai megoldás, amiben nagy a rizikó.

— *képzettség* (1) az edzettség egyik összetevője; (2) a sporttudás egyik meghatározója.

— *haladás* a mozgásforma egyéni fejlődése, amit részben a technika javuló teljesítménye is igazolhat.

— *edzés* (1) az edzés egyik részfeladata; (2) a technika elsajátítására, tökéletesítésére, a sportoló egyéni értékeinek kialakítására, alkalmazására irányuló és oktatással megoldott képzés és nevelés; (3) az egyéni, illetve csapattechnika javításával a teljesítmény fokozásának módszere.

Teljesítmény (1) a teljesítőképesség mértéke; (2) a teljesítőképes tudás eredményei; (3) a végzett munka és az idő hányadosa.

Terhelés (1) a teljesítmény fokozásához szükséges pszichofiziológiai igénybevétel optimális mennyiségi és minőségi mértéke; (2) a technika teljesítményének fokozásához szükséges állóképes-teljesítőképességet fejlesztő pszichofiziológiai igénybevétel; (3) az erőnlét fejlesztésének alapvető módszere; (4) az erőnléti edzés lényege.

Testedzés (1) testgyakorlati fajta; (2) önkéntesen, de nem versenyzés, hanem elsősorban szórakozásból és egészségi célból a testgyakorlati ágakkal: sport-, gimnasztikai, testedzési ágakkal vagy játékkal végzett testedző tevékenység; (3) szervezeti forma.

— *feladata*: a felüdülés, időtöltés, egészség megerősítése, mozgásigény kielégítése, képességek fejlesztése, erőnlét javítása, szellemi frissesség állandósítása, fizikai és szellemi munkabírás felajzása, a szellemi és fizikai munka termelékenységének fokozása.

Testedzési ágak (1) a ház körüli munka: a konyha- és virágkertészkedés, favágás, takarítás, szobafestés, mázolás, barkácsolás stb.; (2) a fizikai terheléssel kapcsolatos időtöltés: a sétálás, kirándulás, városnézés, napozás, fürdés, úszkálás, csónakázás, vitorlázás, strandolás, vízisízés, camping-élet, vízi táborozás, vándorlás, közlekedés és túrázás különféle közlekedési eszközökkel, mozgásos játékok, halászás, horgászás, vadászás stb.

Testedző (1) a testedzésre utalás; (2) aki a testedzést végzi.

— *tevékenység* a tartós, folyamatos és rendszeres testedzés.

Testgyakorlat (1) a testgyakorlati ágak önálló részcselekvései; (2) mozgásanyag; (3) mozgásfeladat; (4) mozgástevékenység; (5) mozgással végzett helyzetmegoldás; (6) mozgásos követelmény; (7) testedző feladat; (8) testedző gyakorlat; (9) tantervi követelmény; (10) gyakorlat; (11) versenyszám; (12) gyakorlatelem; (13) figura; (14) technikai elem; (15) a taktika technikája.

— *tartalma* mozgásának funkciói.

— *formája* (1) a mozgásmód, ahogyan a tartalom térben és időben megvalósul; (2) a technikája.

— *célja* azok az eredmények, amelyek a testgyakorlatok feladatainak teljesítésével elérhetők.

Testgyakorlati a testgyakorlat sajátosságára utal.

— *mozgásanyag-rendszer* az anyagi értéket termelő fizikai munkamozgásokból, harci cselekedetekből, stilizált mozgásokból szerkesztett, továbbá a különféle testgyakorlati ágak sajátosságainak megfelelő mozgásfeladatok megoldására kialakított és csoportosított testgyakorlatok.

— *fajta* a testgyakorlati mozgásanyag-rendszer négy fő csoportja: a gimnasztika, a sport, a játék és a testedzés.

— *ág* a testgyakorlati fajtákon belül az al csoportok: a gimnasztikai ágak, a sportágak, a játékok és a testedző ágak.

— *anyag* meghatározott szempontok szerint kialakított és csoportosított testgyakorlatok.

Testi nevelés a nevelés önálló ága, melynek tartalmát az egészségi nevelés: ápolás, gondozás, szórakozás, edzés stb., valamint a testnevelés és sport tényezői határozzák meg.

Testkultúra (1) a kultúrának azok az anyagi és szellemi értékei, melyek az emberek fizikai életkörülményeire kedvezően hatnak; (2) adott társadalomban és időszakban a testnevelés és sport tényezőinek fejlettségi szintje.

Testnevelés (1) a testkultúra kötelező jellegű testgyakorlati összetevője; (2) kötelező iskolai tantárgy, melynek célját, feladatát, tartalmát, követelményeit és módszerét a tanterv állapítja meg; (3) a testnevelés és sport.

— *célja* a testnevelés területei és ágai szerint az egyéni és társadalmi igénynek megfelelően, tudományos megállapítások alapján szerkesztett feladatrendszer követelményei.

— *feladatai* azok a követelmények, melyek teljesítésével a feladatok megoldhatók, és így a testnevelés célja elérhető.

— *tartalma* testgyakorlati ágakból kiválasztott mozgásanyag-rendszer.

— *formája* az oktatási módszer és a szervezési mód, ahogyan a tartalom hatásos lesz.

— *tudomány* a testnevelés és sport tudományos tényekkel igazolt ismereteinek rendszere.

— *területe* az a helyszín, ahol a testnevelést alkalmazzák: az iskola, műhely, kórház, egyetem stb.

— *ága* a testnevelésben résztvevők különféle csoportjai részére szerkesztett rendszer és módszer: a tanulók, a dolgozók, a betegek, egyetemi hallgatók, katonák, mozgássérültek, süketnémák stb. testnevelése.

Testnevelés és sport a testkultúra kötelezően végzett és önként vállalt testgyakorlati összetevői.

— *tartalma* az alkalmazott testgyakorlati ágak mozgásanyag-rendszerei.

— *formája* az a módszer és szervezés, ahogyan a tartalmat a testnevelő- és sporttényezők gyakorlata kibontakoztatja.

— *tényezői* adott társadalomban és időszakban a testkultúra fejlettségi szintjének értékmeghatározói közül: a testnevelés és sport elméleti megalapozottsága, gyakorlati értéke, tárgyi alkotása, személyi felké-

szültsége, anyagi alapja, mozgalmi lényege, társadalmi szemléletmódja, szervezése, szervezeti formái stb.

— *elméleti megalapozottsága* a tudományos ismeretek érvényesítése, amelyek a jobb gyakorlati eredmények kialakításához szükségesek.

— *gyakorlati értéke* a testnevelés és sport eredményeivel igazolt fejlettségi szint.

— *tárgyi alkotásai* azok a sportszerek, eszközök, műszerek, berendezések, létesítmények, intézmények, amelyek a testkultúra fejlettségét befolyásolják.

— *személyi felkészültsége* a testnevelés- és sportban aktívan résztvevők személyiségét meghatározó pszichofizikai tulajdonságok fejlettségi szintje.

— *anyagi alapja* az az összeg, amit testnevelésre és sportra az egyének, az állam és a közületek anyagi támogatásai, valamint a testnevelés és sport üzemeltetésének bevételei különféle címeken biztosítanak.

— *mozgalmi lényege* annak a társadalmi tevékenységnek az eredménye, ami a testnevelés és sport terjesztését, megerősítését, össznépi jellegének érvényesülését elősegíti.

— *szemlélete* annak az ítéletalkotásnak a tartalma, amivel az egyén a testnevelés és sport tényezőit világnézetétől meghatározottan értékeli.

— *szervezése* (1) a testnevelésben és a sportéletben, a különféle szintű állami és társadalmi szervek, intézmények, valamint személyek és jogszabályok irányító és ellenőrző tevékenysége; (2) a testnevelés és sport tartalmi és formai elemeinek kibontakoztatásához szükséges tárgyi, személyi és szakmai feltételek biztosítása; (3) az a módszer, ahogyan a sportoló, edző, tanár, egyesületi vezető, a párt, az állami és társadalmi szervek a sportolás lehetőségeit és feltételeit kialakítják.

— *szervezeti formái* a tanóra, különóra, sportköri és szakosztályi edzés, keretedzés, versenyre felkészülés, alkalmi foglalkozás, próbázás, szórakozás, szórakoztatás, gyakorlás, testedzés, a testedző szórakozások, alapozás, versenyzés, vetélkedés, mérkőzés, viadal, villámtorna, játék, bemelegítés, bemutató stb.

Tevékenység a tartós, folyamatos, rendszeres cselekvés.

Tudás a teljesítőképesseggel elért teljesítmény mértéke.